

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
EMOTIONAL ABUSE PADA REMAJA AKHIR YANG
BERPACARAN**

SKRIPSI



**Leni Winnaisih
201310230311280**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
EMOTIONAL ABUSE PADA REMAJA AKHIR YANG
BERPACARAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang
Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Leni Winnaiseh
201310230311280**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan *Emotional abuse* Pada Remaja Akhir yang Berpacaran
2. Nama Peneliti : Leni Winnaiseh
3. NIM : 201310230311280
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 10 April – 11 Mei 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal

Dewan Penguji

Ketua Penguji	:	Hudaniah, S.Psi., M. Si	()
Anggota Penguji	:	1. Uun Zulfiana, M. Psi	()
	:	2. Dr. Salis Yuniardi, M. Psi	()
	:	3. Istiqomah, S.Psi., M. Si	()

Pembimbing I

Pembimbing II

Hudaniah, S.Psi., M.Si

Uun Zufiana, M.Psi

Malang, 20 Agustus 2017

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah

Dr. Iswinarti, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Leni Winnaiseh
Nim : 201310230311280
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah ini yang berjudul :
Hubungan Regulasi Emosi dengan *Emotional abuse* Pada Remaja Akhir yang
Berpacaran

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti noneksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 20 Agustus 2017

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yang menyatakan

Yuni Nurhamida. S.Psi, M.Si

Leni Winnaiseh

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, akan sulit bagi penulis untuk dapat menjalani perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segenap hati dan jiwa penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Iswinarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Hudaniah, S.Psi, M.Si dan Uun Zufiana, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Siti Maimunah, S.Psi, MM, MA. Selaku dosen wali yang telah memberi dukungan dan pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Seluruh partisipan yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti menjadi responden penelitian.
5. Kedua orang tuaku yang tercinta Ibu dan Bapak yang senantiasa tanpa putus selalu memberikan dukungan, do'a, dan kasih sayangnya sehingga penulis termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman senantiasa membantu berupa dukungan moral dan moril serta senantiasa ada Raras, Winda, Dinar, Ega, Dewi Bua, Dyah Rosidana, Dela Vita, Dewi Anggrei, Latifah, Sharfina Nurul, Rindang, Meria, Aya Ayuni, Aditya, Joe, Helmin, Devy Retno dan teman-teman kelas Psikologi D 2013.
7. Teman-teman kost Bukit Cemara Tujuh BB30 ada Lusiana, Uzy Latief, Tya, Devi M, dan Sefri.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan semoga menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 10 April 2017

Penulis

Leni Winnaiseh

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK PENDAHULUAN	1
TINJAUAN TEORI	5
Kerangka Berfikir.....	14
Hipotesa.....	14
METODE PENELITIAN.....	15
Subjek Penelitian.....	15
Variabel dan Instrumen Penelitian	16
Prosedur dan Analisa Data Penelitian	16
HASIL PENELITIAN.....	17
DISKUSI.....	20
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	22
REFERENSI	23
LAMPIRAN	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian	17
Tabel 2. Analisis Hubungan antara regulasi emosi dengan emotional abuse	18

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses Regulasi Emosi	8
Gambar 2. Kerangka Berfikir	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Analisis Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	26
Lampiran 2. <i>Blue-print</i> Skala Regulasi dan <i>Blue-print</i> Skala <i>Emotional Abuse</i>	32
Lampiran 3. Skala Regulasi Emosi Dan <i>Emotional Abuse</i>	33
Lampiran 4. Uji Kenormalan Data	37
Lampiran 5. Uji Korelasi	37
Lampiran 5. Analisis Data Demografi	38
Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil Uji	40

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN EMOTIONAL ABUSE PADA REMAJA AKHIR YANG BERPACARAN

Leni Winnaiseh

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammdiyah Malang

lenniwnh@gmail.com

Emotional Abuse pada remaja akhir yang berpacaran sering tidak disadari karena tidak ada bukti nyata seperti kekerasan fisik, namun jika dibiarkan korban akan mengalami trauma psikologis seperti depresi, kecemasan, berkurangnya motivasi, kebingungan, rendahnya kepercayaan diri, perasaan gagal, putus asa, menyalahkan diri sendiri, dan menghancurkan diri sendiri yang berdampak pada menurunnya kesehatan. Selain itu, *emotional abuse* dapat mengacu pada kekerasan fisik dan kekerasan seksual. Pada akhirnya membuat korban tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan berdampak negatif pada kehidupan korban dan orang terdekat. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan untuk mengendalikan respon emosi, hal ini agar korban mampu mengarahkan emosi yang diakibatkan oleh *emotional abuse*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran dengan menggunakan metode kuantitatif. Jumlah subjek 200 remaja berusia 18-22 tahun. Hasil analisis menunjukkan ($r = -0,266$; $p = 0,000$) yang berarti hipotesa diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi remaja akhir yang berpacaran semakin rendah dampak *emotional abuse* pada korban dengan nilai ($R Square = 0,074$). Artinya, terdapat 7,4% kontribusi regulasi emosi pada *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Remaja Akhir, *Emotional Abuse*

Emotional Abuse in late adolescent who are in relationships often unnoticed because there are no physical evidence such as physical abuse, but if left to the victim will experience psychological trauma such as depression, anxiety, low motivation, confusion, difficulty concentrating, low self-esteem, feelings of failure, despair, blame themselves, and destroy themselves which has an impact on the decline of health. Moreover, emotional abuse can refer to physical abuse and sexual abuse. Impacts resulting from emotional abuse make the victim unable to solve the problems they are facing and have a negative impact on the victim's life and their closest people. Emotional regulation is a strategy undertaken to control emotional responses, so that the victim is able to direct the emotion caused by emotional abuse. The purpose is to know the relation between emotional regulation and emotional abuse in late adolescent using non-experimental quantitative method with 200 subjects. This study is a quantitative and the result shows the acceptance of hypothesis with ($r = -0,266$; $p = 0,000$), there are a negative correlation it means higher the ability to regulate the emotion, lower the emotional abuse in a late adolescent who is dating with 7,4% contribution regulation emotion in emotional abuse.

Keyword: Emotional Regulation, Late Adolescent, Emotional Abuse

Remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Dalam masa ini terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2011). Hurlock (2002), menyatakan tugas perkembangan yang pertama berhubungan dengan seks yang harus dikuasai oleh remaja adalah pembentukan hubungan baru yang lebih matang dengan lawan jenis.

Terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada diri remaja yang berhubungan dengan pembentukan hubungan baru diantaranya topik yang menjadi sumber dari masalah-masalah yang ada dalam hidup remaja yaitu hubungan romantis dengan lawan jenis (Furman, 2002). Hubungan romantis ini sering juga disebut dengan pacaran atau *dating*. Pacaran dimulai pada masa remaja. Remaja akan memperlihatkan perubahan radikal dari tidak menyukai lawan jenis menjadi lebih menyukai. Remaja ingin diterima, diperhatikan dan dicintai oleh lawan jenis (Hurlock, 1999).

Pacaran adalah sebuah hubungan antara dua orang yang memiliki keterkaitan emosi, melakukan aktivitas bersama-sama dan adanya rasa saling memiliki satu sama lain. Dalam artikel yang dituliskan seorang mantan mahasiswa psikologi dalam psychologymania.com (2013), pacaran disimpulkan sebagai serangkaian aktivitas bersama yang diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya keterikatan emosi antara pria dan wanita yang belum menikah dengan tujuan untuk saling mengenal dan melihat kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah.

Suatu hubungan antar remaja yang sifatnya lebih intim cenderung dijalani oleh remaja akhir karena telah mencapai kematangan psikoseksual yang lebih baik dalam pergaulan lebih baik daripada remaja awal. Pada remaja akhir, hubungan romantis mulai menjadi sumber kebutuhan emosional yang berorientasi pada jangka panjang (Bouchey, Furman, Wehner (1997) dalam (Papaha et.al, 2009:99). Selain itu pada remaja akhir jalinan kasih dalam bentuk rasa ketertarikan begitu mendalam. Pasalnya, bentuk hubungan remaja akhir adalah *going steady*, yaitu seseorang benar-benar dan tidak lagi berganti-ganti pasangan secara cepat, serta menjadi media untuk saling menjajaki dan memahami diantara dua remaja yang bersangkutan (Dariyo, A. 2004).

Gaya pacaran pada tiap jenjang umur memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu semakin tinggi usia maka gaya pacarannya semakin dewasa (Rizalazizw, 2012). Pasangan remaja akhir akan membuat komitmen dengan pasangannya yang ditandai dengan menjaga dari hal-hal buruk yang menimpa pasangannya. Menurut beberapa ahli komitmen ini ditandai dengan selalu siap membantu pasangannya apabila dalam kesulitan, membela pasangan jika diperlakukan tidak adil, dan tidak akan menyakiti pasangannya dalam bentuk fisik maupun verbal (Dariyo, A. 2004).

Sekarang ini kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* telah menjadi persoalan kesehatan masyarakat. Pada tahun 2014 Komisi Nasional Anti-Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) menerima sekitar 800 laporan mengenai kekerasan terhadap perempuan dalam wilayah pribadi, 59 diantaranya terjadi dalam perkawinan, 21 persen dalam hubungan pacaran dan 20 persen terhadap anak-anak. Selain itu data terbaru menyebutkan pada hari perempuan yang jatuh pada Rabu, 8 Maret 2017

menyebutkan kekerasan seksual masih mendominasi kasus yang ditangani dengan jumlah 72,32 persen atau 64 perempuan, kemudian kekerasan fisik 14,69 persen dan psikis 9,04 persen, (Tempo.co Semarang). Meskipun banyak data yang menunjukkan kasus kekerasan banyak terjadi pada perempuan, namun laki-laki juga dapat mengalami kekerasan dalam pacaran. Namun, hal ini tidak banyak dilaporkan.

Menurut *The National Clearinghouse on Family Violence and Dating Violence* (2006), *dating violence* adalah serangkaian seksual, fisik maupun emotional yang dilakukan kepada pasangan sewaktu berpacaran. Meskipun terbatas dikonsepsikan sebagai sebuah kontinum dari *abuse* dimana mulai dari *emotional abuse* (kekerasan emosional) dan verbal sampai pada perkosaan dan pembunuhan (Hickman et al, 2004).

Emotional abuse pada hubungan berpacaran sering terjadi namun jarang untuk dilakukan penelitian karena sebagian orang menganggap dalam suatu hubungan tidak pernah terjadi *emotional abuse* (Hickman et al, 2004). Hadi et. al (El-hakim, 2014) menyatakan *emotional abuse* adalah kekerasan yang tidak nyata yang berdampak pada perasaan sakit hati, tertekan, marah, perasaan terkekang, dan apabila berkelanjutan akan muncul perasaan minder pada korban. Bentuk *emotional abuse* meliputi kekerasan kemarahan, menggunakan status sosial, intimidasi, menyangkal, ancaman, tekanan teman sebaya, pemaksaan seksual, isolasi pengucilan. Bentuk kekerasan *emotional abuse* sering tidak disadari karena tidak ada bukti nyata seperti kekerasan fisik, namun jika dibiarkan korban akan mengalami trauma psikologis seperti depresi, kecemasan, sakit kepala, dan masalah pada tulang belakang (Health Canada, 1996) dalam (Widiasavitri & Pemayun, 2015).

Berbagai kasus *emotional abuse* diperoleh dari curhatan teman yang dilakukan di wilayah Kota Malang akan dipaparkan dengan identitas yang disamarkan. Kasus HH, laki-laki (22 tahun) yang tidak dapat memutuskan hubungannya dengan pacarnya, CN (21 tahun). CN akan mengancam akan bunuh diri apabila HH memutuskan hubungan dengannya. Menurut HH, CN sangat pencemburu serta sering mengucapkan kata-kata kasar. Sebagai laki-laki, terkadang HH juga membalas dengan kata-kata yang lebih kasar. HH merasa tidak nyaman dengan hubungannya dan ingin segera mengakhirinya namun di sisi lain ia khawatir dan akan merasa bersalah bila kekasihnya melakukan hal yang buruk terhadap dirinya sendiri.

Contoh lain *emotional abuse* yang dilakukan secara tersembunyi dan tidak menampilkan bukti yang konkrit adalah kasus B (22 tahun) yang sering kali didiamkan oleh pacarnya karena ia berbuat sebuah kesalahan kecil yang sering B tidak menyadari apa kesalahan yang dilakukannya. Berbagai kasus diatas adalah kejadian yang banyak terjadi di sekitar kita. Banyak ancaman, penyudutan, dan bahkan rasa bersalah yang disebabkan oleh *emotional abuse* ini.

Varia (2006) menyebutkan bahwa 21% remaja memiliki pacar yang membatasi untuk bertemu dengan keluarga dan teman-teman mereka, 64% memiliki pacar yang cemburuan dan ingin tahu segalanya tentang pasangannya setiap waktu. Sebuah lembaga pencegahan terjadinya kekerasan di *Amerika Family Prevention Fund* (dalam Siagian, 2009) menemukan bahwa terdapat 26% remaja putri yang mendapatkan ancaman dan hinaan, serta direndahkan melalui telepon dan pesan singkat di telepon seluler. Zwicker (dalam America Bar Association, 2006), menyebutkan bahwa 39%

dari remaja putri mengaku berpacaran dengan orang yang selalu mengontrol dan mengatur mereka setiap waktu.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, diperoleh identifikasi kecemasan pada remaja di salah satu sekolah di Kota Malang memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi (sedang, rendah, tinggi) dengan angka *emotional abuse* sebesar 73%. Kecemasan tersebut teridentifikasi pada korban *emotional abuse* dalam hubungan berpacaran. Kecemasan pada korban *emotional abuse* merupakan sebuah respon dari rasa takut untuk mengulangi hal yang sama karena merasa kejadian-kejadian buruk akan menyimpannya. Efek dari tindakan *emotional abuse* dalam relasi pacaran dengan adanya penerimaan perlakuan dari pacar berupa tekanan psikologis seperti intimidasi, penuh curiga, diisolasi, dan dipermalukan di tempat umum (Arini, 2016).

Pelaku yang melakukan *emotional abuse* merujuk kepada kekerasan secara kejiwaan dimana seseorang mencoba mengontrol pikiran, perasaan dan kemauan orang lain dengan cara menggunakan kekerasan verbal, ketidaksetujuan kepada seseorang melalui kritik diantaranya; intimidasi, manipulasi dan melakukan penghinaan untuk menanamkan rasa takut pada korban (Kharisma, 2011). Selain itu menjadi agresif adalah bentuk lain dari *emotional abuse*, misalnya mengancam korban, mengatai sambil menyalahkan dan menuduh korban akan hal-hal yang tidak masuk akal. Menjadi agresif juga bisa dalam bentuk mengkritik dengan tujuan meremehkan, mengontrol dan mengintimidasi korban. Penyangkalan, dimana pelaku menolak untuk memberikan dukungan sosial ketika korban memerlukannya dengan tujuan menyakiti, menghukum dan menghina korban. Pelaku juga menyangkal pernah menyakiti dan menarik diri dari korban. Pelaku bersikap mendiam korban tanpa berkata apa-apa (El- Hakim, 2014).

Engel (2002) menyatakan dampak atau kondisi yang akan terjadi bagi para korban *emotional abuse* yaitu diantaranya mengalami depresi, berkurangnya motivasi, kebingungan, kesulitan berkonsentrasi atau membuat suatu keputusan, rendahnya kepercayaan diri, perasaan gagal atau tidak berarti, keputusan, menyalahkan diri sendiri dan menghancurkan diri sendiri. Perasaan yang timbul dalam diri orang yang terlibat dalam kekerasan emosional adalah ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, dan rasa malu. Selain berdampak fisik dan psikis, tindakan kekerasan ini berdampak negatif pada kehidupan korban dan orang terdekat. Dampak psikis *emotional abuse* menurut Engel (2002) antara lain rasa takut dan cemas yang berlebihan. Kecemasan tersebut menghambat korban untuk mencari bantuan dan menyelesaikan masalah yang terjadi di sekitar dan bagaimana individu mengungkapkan emosi yang dirasakannya, baik emosi negatif maupun positif.

Menurut Hurlock (2002), pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang ‘meledak-ledak’, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah. Hal ini yang membuat korban semakin tertekan ketika tidak mampu mengungkapkan emosi yang dirasakannya yang diakibatkan oleh *emotional abuse*.

Tyas (2012), menjelaskan pikiran serta perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stres ketika dihadapkan dengan masalah-masalah yang ada. Jika remaja gagal dalam menjalin hubungan, tidak jarang remaja mengalami putus asa dan marah karena tidak mendapatkan apa yang remaja inginkan. Remaja tidak mengerti mengapa hal tersebut dapat terjadi karena masih diliputi perasaan sedih dan ketidakdewasaan dalam berpikir. Seperti yang diungkapkan oleh Oktaviani (2010) dalam penelitiannya bahwa ada sebagian remaja akhir saat mengalami putus cinta ada mampu mengontrol emosinya ada kurang mampu mengontrol emosi. Remaja akhir yang mampu mengontrol tidak mengalami stres dan mampu menjalani kehidupan sosialnya dengan baik.

Emosi adalah perasaan dan pikiran yang khas, yaitu suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan bertindak (Goleman, 2002). Emosi dapat disalurkan dalam bentuk positif dan negatif yang diakibatkan oleh stimulus tertentu. Individu tidak hanya dibekali emosi, tetapi individu tersebut perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mengambil sikap dan menerima konsekuensi dari tindakan emosi yang dilakukan. Mengatur emosi disebut juga dengan regulasi emosi. Regulasi emosi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu (Kartika & Nisfianoor, 2004).

Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, serta hubungan sosial. Selain itu, regulasi emosi juga mampu membuat individu berfikir jernih, bersikap lebih tenang, serta bijaksana dalam bertindak. Setiap tindakan akan diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan individu itu sendiri serta berdampak pada peningkatan kesehatan mental. Sedangkan dampak regulasi emosi pada hubungan sosial adalah seseorang dapat memperbaiki hubungan interpersonal, menumbuhkan cinta antar manusia, meningkatkan rasa solidaritas, serta mampu berkomunikasi dengan baik sehingga mudah akrab dengan orang lain (Mahmudah, 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran? Jika diketahui ada hubungan yang signifikan, peneliti ingin lebih mengetahui lebih lanjut berapa banyak kontribusi regulasi emosi pada *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat mengurangi dampak *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran dengan memiliki regulasi emosi yang baik.

Regulasi Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Artinya, kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Daniel Goleman (2002) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan bertindak. Emosi merupakan reaksi dari rangsangan dari luar dan dalam individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa. Sedangkan emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Para ahli mengemukakan beberapa teori dalam upaya menjelaskan timbulnya gejala emosi. Beberapa teori emosi tersebut antara lain, :

- a. Teori Emosi Dua Faktor Schachter –Singer
Teori ini teori yang paling klasik yang berorientasi pada rangsangan. Reaksi fisiologis seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, adrenalin dialirkan dalam darah. Jika rangsangannya menyenangkan seperti diterima di perguruan tinggi idaman, emosi yang timbul dinamakan senang. Sebaliknya, jika rangsangannya membahayakan misalnya melihat ular berbisa emosi yang ditimbulkan takut.
- b. Teori Emosi James- Lange
Teori ini menjelaskan bahwa emosi adalah hasil dari persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di dalam tubuh sebagai respon dari berbagai rangsangan yang datang dari luar. Sebagai contoh, ketika seseorang melihat seekor harimau, reaksinya adalah peredaran darah makin cepat karena denyut jantung makin cepat, paru-paru lebih cepat memompa udara. Respon tubuh ini kemudian dipersepsikan dan timbullah rasa takut. Rasa takut timbul oleh hasil pengalaman dan proses belajar. Orang yang bersangkutan belajar dari pengalamannya yang telah mengetahui bahwa harimau adalah makhluk yang berbahaya, maka dari itu debar jantung dipersepsikan sebagai rasa takut.
- c. Teori Emosi “Emergency” Cannon
Teori ini menyatakan emosi yang timbul bersama-sama dengan reaksi fisiologik. Teori Cannon kemudian diperkuat oleh Philip Bard, sehingga kemudian lebih dikenal dengan teori Cannon-Bard atau teori *emergency*. Selain itu, teori ini mengatakan bahwa emosi adalah reaksi yang diberikan oleh organisme dalam situasi darurat atau *emergency*. Teori ini didasarkan pada pendapat bahwa antagonisme antara saraf simpatis dengan cabang-cabang cranial dan sacral daripada susunan saraf otonom. Jadi, jika saraf simpatik aktif, saraf otonom nonaktif, dan begitu sebaliknya.

Jadi, dapat disimpulkan emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam individu yang meliputi perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku pada umumnya yang disertai dengan ekspresi.

Proses kemunculan emosi melibatkan faktor psikologis maupun faktor fisiologis. Kebangkitan emosi pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, maupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor, lalu melalui otak. Individu menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Interpretasi yang dibuat kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh. Perubahan tersebut misalnya nafas tersenggal, mata memerah, keluar air mata, dada menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap dan perubahan tekanan darah.

Individu tidak hanya dibekali emosi, tetapi individu tersebut perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mengambil sikap dan menerima konsekuensi dari tindakan emosi yang dilakukan. Mengatur emosi disebut juga dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses untuk mengatur emosi yaitu merespon bermacam-macam reaksi, baik

dengan disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat sebagai usaha dari pikiran dan perilaku sehingga mempercepat dalam menyelesaikan suatu masalah.

Regulasi sendiri adalah suatu cara yang digunakan untuk mengendalikan individu dengan aturan tertentu. Jadi, Gross (2007) menyatakan regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (dalam Anggreiny 2014).

Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), aspek- aspek regulasi emosi dibagi menjadi empat yaitu,:

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)*
Adalah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
2. *Engaging in goal directed behavior (goals)*
Adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
3. *Control emotional responses (impulse)*
Adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan serta respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan emosi yang tepat.
4. *Acceptance of emotional response (acceptance)*
Adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Sedangkan Rasyid (2012) mengutip pendapat Thompson (1994) membagi aspek regulasi emosi sebagai berikut,:

1. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu dalam menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya.
2. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu dalam berfikir rasional.

3. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*), kemampuan individu untuk mengubah emosi sehingga mampu memotivasi diri menjadi lebih baik terutama ketika individu merasa dalam putus asa, cemas, dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

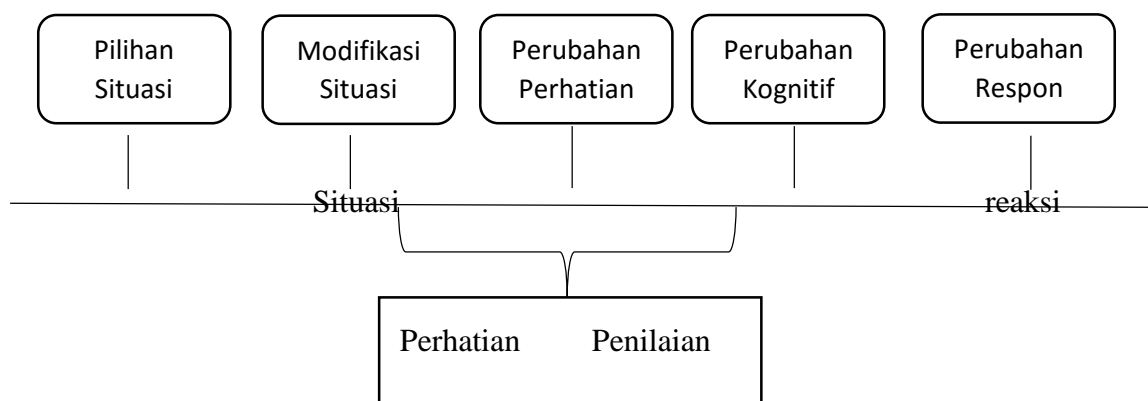
Ciri – Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap respon yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman 2004 (dalam Anggreiny), yaitu :

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati.
- d. Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), regulasi emosi dapat terjadi baik saat stimulus itu muncul ataupun setelah stimulus itu muncul yang meliputi lima hal pokok dan berikut skemanya, :



Gambar 1. Proses Regulasi Emosi

1. Pemilihan Situasi
Kita dapat mendekati atau menghindari orang, tempat atau objek. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi perkiraan akan memunculkan emosi yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan.
2. Perubahan situasi
Perubahan situasi merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Situasi-situasi tersebut

adalah situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Modifikasi situasi ini dapat dilakukan oleh pihak eksternal maupun internal. Dari pihak internal yaitu usaha yang dilakukan oleh diri sendiri, sedangkan dari pihak eksternal yaitu usaha dari orang lain untuk menurunkan tekanan emosi. Upaya untuk mengubah situasi secara langsung untuk mengurangi dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

3. Pengalihan perhatian

Pengalihan perhatian merupakan cara individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Terdapat dua strategi pengalihan perhatian yaitu distraksi dan konsentrasi. Distraksi merupakan cara pengalihan perhatian dengan memindahkan fokus internal dari satu situasi ke situasi lain. Sedangkan konsentrasi cara pengalihan perhatian dengan memfokuskan diri pada ancaman atau kemungkinan terburuk yang akan terjadi dari sebuah situasi, dengan kata lain seseorang akan lebih fokus pada rencana untuk memecahkan masalah.

4. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif merupakan cara individu dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah tekanan emosinya. Perubahan kognitif mengacu pada cara kita menilai situasi dimana kita terlibat di dalamnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasi atau kapasitas menangani resiko dari emosi tersebut.

5. Perubahan respon

Ini terjadi pada bagian akhir, termasuk disini penggunaan obat, alkohol, terapi, makanan atau tekanan. Modifikasi respon mempengaruhi fisiologis dan pengalaman. Upaya untuk meregulasi aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat digunakan menarget respon fisiologis, olahraga dan relaksasi juga digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif.

Emotional Abuse

Engel (Dinastuti, 2008) menyatakan *emotional abuse*, suatu bentuk kekerasan yang menyelinap di masyarakat, bila dibiarkan akan menjadi kekerasan fisik ataupun non fisik. *Emotional abuse* pada korban yaitu perilaku dikontrol, diintimidasi, ditaklukkan, direndahkan, dihukum dan dikucilkan melalui kririk terus menerus secara halus melalui penggunaan rasa takut, penghinaan, intimidasi, rasa bersalah, pemaksaan, dan manipulasi. Hal ini dapat mencakup apa saja dari pelecehan verbal dan kritik terus-menerus untuk taktik yang lebih halus, seperti penolakan berulang atau bahkan penolakan pernah senang.

Kondisi Korban *Emotional Abuse*

Emotional abuse dengan menggunakan kepercayaan diri korban, rasa harga diri, percaya pada persepsi mereka sendiri, dan konsep diri. Apakah itu dilakukan dengan memarahi konstan dan meremehkan, dengan intimidasi, atau di bawah kedok "bimbingan," "mengajar", atau "saran". Hal ini menciptakan bekas luka yang mungkin jauh lebih dalam dan lebih tahan lama daripada luka fisik. Dengan pelecehan emosioanl, penghinaan, sindiriran, kritik serta tuduhan perlahan akan menggerogoti harga diri korban sampai dia tidak mampu menilai situasi secara realistis. Akhirnya, korban terpukul secara emosioanal dengan menyalahkan diri sendiri dengan harga diri

yang rendah, korban akan terus menempel pada pelaku. Sedangkan, El-Hakim, L. (2014) dalam bukunya menerangkan bahaya dari *emotional abuse* yang dialami remaja yaitu lebih mudah mengalami kecemasan perilaku, perilaku agresif, ide paranoid, gangguan pascatraumatik, gangguan depresi, dan peningkatan perilaku resiko bunuh diri dibandingkan yang tidak mengalami *emotional abuse*.

Engel (Dinastuti, 2008) menyatakan dampak atau kondisi yang akan terjadi bagi para korban *emotional abuse* diantaranya mengalami depresi, berkurangnya motivasi, kebingungan, kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, rendahnya kepercayaan diri, perasaan gagal atau tidak berarti, keputusasaan, menyalahkan diri sendiri dan menghancurkan diri sendiri

Faktor-Faktor *Emotional Abuse*

Menurut Susilowati (dalam Kharisma 2011) penyebab seseorang melakukan *emotional abuse* dalam hubungan berpacaran yaitu, :

- a. Pelaku melakukan intimidasi terhadap sikap orang tua mereka dalam memperlakukan orang lain.
- b. Pelaku mengalami kekerasan dalam rumah tangga pada masa kecilnya.
- c. Adanya persepsi bahwa hanya sedikit orang yang menyadari akibat dari kekerasan yang dilakukan.
- d. Berusaha menjaga citra diri; misalnya dalam diri laki-laki ingin terlihat sebagai pemimpin dan hal ini dapat dukungan dari masyarakat.

Bentuk *Emotional Abuse* dalam Pacaran

Kharisma (2011) menyatakan secara umum bentuk-bentuk *emotional abuse* dalam hubungan berpacaran adalah sebagai berikut:

- a. Dominasi : pelaku menggunakan kekuasaannya untuk mengontrol dan mengawasi pasangan seperti mengatur tingkah laku, menjadi orang yang menentukan peran pria dan wanita, membuat semua keputusan, mengontrol keuangan yang tujuannya membuat korban kepercayaan kepada pelaku.
- b. Agresivitas verbal : mencela, menyumpahi, merendahkan dengan kata-kata yang buruk, mencaci-maki, mengancam kehidupan pasangan seperti melukai orang-orang terdekat, hewan kesayangan atau anak untuk korban yang sudah memiliki anak, mengancam akan meninggalkan korban atau mengancam bunuh diri.
- c. Mengkritik dan menyalahkan : tidak pernah menghargai apa yang dilakukan pasangan, tidak mau disalahkan jika terjadi suatu masalah, menyangkal tidak ada kekerasan dan tidak memperdulikan secara serius.
- d. Pengharapan yang salah (*abusive expectation*) : mengharapkan sesuatu yang tidak mungkin dipenuhi oleh pasangan, karena pelaku tidak pernah puas dengan apapun yang dilakukan pasangan. Contohnya pelaku terbiasa minta uang kepada korban dan saat korban tidak memiliki uang, pelaku akan marah.
- e. Pemerasaan emosional (*emosional blackmail*): yaitu pelaku melakukan manipulasi rasa takut, bersalah atau kasih sayang pasangannya untuk mengikuti kehendak pelaku. Tujuannya membuat korban lebih tergantung dengan pelaku dalam mengambil keputusan dan mendefinisikan kenyataan.

- f. Respon tidak terduga : perubahan *mood* atau suasana hati yang cepat dan drastis, ledakan emosi secara tiba-tiba tanpa alasan yang tidak jelas, serta respon yang berbeda terhadap stimulus yang sama.
- g. Selalu ingin menciptakan konflik atau krisis : pelaku selalu sengaja memulai pertengkaran atau konflik dengan korban atau dengan orang lain dan senang bila dalam kondisi pertikaian.
- h. Pembunuhan karakter (*character assassination*), : memperlakukan korban di depan umum, membuat korban seperti pelayan, menyebarkan kebohongan kepada teman korban, membesar-besarkan masalah, serta mengecilkan prestasi korban.
- i. Gaslighting : memanipulasi pasangan agar meragukan persepsi, ingatan dan kewarasan korban.
- j. Pelecehan seksual (*sexual harassment*) yaitu dengan melakukan manipulasi dan ancaman untuk mendapatkan sex, menyentuh bagian-bagian tubuh tertentu dengan cara yang kasar atau tidak sopan.
- k. Intimidasi : membuat korban takut dengan tatapan dan gerak tubuh, merusak barang-barang kesayangan, memamerkan senjata tajam.
- l. Mengisolasi, yaitu membatasi ruang lingkup korban, mengawasi apa yang dilakukan korban, siapa saja yang ditemui dan diajak bicara, membatasi keterlibatan pihak luar, menjatuhkan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan sahabat, menggunakan alasan cemburu untuk membenarkan tindakannya.

Remaja Akhir

Sarwono (2003) mengemukakan remaja adalah individu yang berkembang pada saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat mencapai kematangan seksual. Selain itu, individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menjadi suatu kemandirian. Interaksi pada masa remaja dihadapkan dengan perubahan biologis, pengalaman-pengalaman baru serta tugas perkembangan baru (Santrok, 2012).

Levinson (dalam Haditono, Knoers, & Monks 1982) membedakan empat periode kehidupan yaitu, (1) masa anak dan masa remaja (0 - 22 tahun), (2) masa dewasa awal (17 - 45 tahun), (3) masa dewasa madya (40 - 65 tahun), dan yang terakhir masa dewasa akhir (60 tahun ke atas). Levinson juga menambahkan antara usia 17 dan 22 tahun individu berada dalam dua masa, yaitu meninggalkan masa pra-dewasa dan memasuki masa dewasa awal yang mencakup 3 periode, diantaranya adalah pengenalan dengan orang dewasa, menemukan tempatnya pada masyarakat dan berusaha untuk memajukan karir dengan sebaik-baiknya dengan membentuk peran yang dibutuhkan dalam dunia kerja dan keluarga, dan yang terakhir kematangan sosial dan emosi. Sedangkan Sarwono (1998) menyebutkan WHO (*World Health Organization*) membagi kurun usia dalam 2 bagian, remaja awal (10 - 14 tahun) dan remaja akhir (15 - 20 tahun).

Kemampuan Regulasi pada Remaja Akhir

Secara emosional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Adapun meningkatnya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan kondisi yang baru, sedangkan pada masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, tetapi sebagian remaja memiliki ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pola perilaku baru dan harapan sosial baru. Meskipun emosi remaja sering kali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, akan tetapi seiring berjalannya waktu emosi mereka akan berangsur membaik.

Perkembangan emosi remaja juga dipengaruhi oleh faktor usia. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang ‘meledak-ledak’, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah. Jadi, adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang seiring dengan berakhirnya awal masa remaja. Periode badai dan tekanan pada masa remaja berkurang seiring dengan berakhirnya awal masa remaja yang ditandai dengan perkembangan emosi remaja sampai pada titik akhir untuk mencapai kematangan emosi (Hurclok, 2002).

Seorang anak perempuan berumur 7-17 tahun lebih cepat melupakan emosi yang menyakitkan daripada laki-laki yang juga seumuran dengannya. Anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasikan emosi negatif, sedangkan anak laki-laki cenderung menggunakan latihan fisik untuk meregulasikan emosi mereka (Wahyuni, 2013).

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungannya (dalam Salamah, 2008). Gross (2007) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi itu sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang menahan emosi takutnya agar tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Emosi positif dan negatif muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan orang serta lingkungannya. Emosi positif muncul ketika individu mendapatkan tujuannya, emosi negatif muncul ketika individu mendapatkan halangan saat mencapai tujuannya. Remaja akhir lebih dapat mengontrol emosi yang dimiliki dengan berfikir lebih jauh dampak yang ditimbulkan (Hurclok, 2002).

Hubungan Regulasi Emosi dengan *Emotional Abuse* pada Remaja Akhir yang Berpacaran

Gross (2007) menyatakan regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Regulasi emosi merupakan proses untuk mengatur emosi yaitu merespon bermacam-macam reaksi, baik dengan disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat sebagai usaha dari pikiran dan perilaku sehingga mempercepat dalam menyelesaikan suatu masalah. *Emotional abuse* pada korban yaitu perilaku dikontrol, diintimidasi, ditaklukkan, direndahkan, dihukum dan dikucilkan melalui kririk terus menerus secara halus melalui penggunaan rasa takut, penghinaan, intimidasi, rasa bersalah, pemaksaan, dan

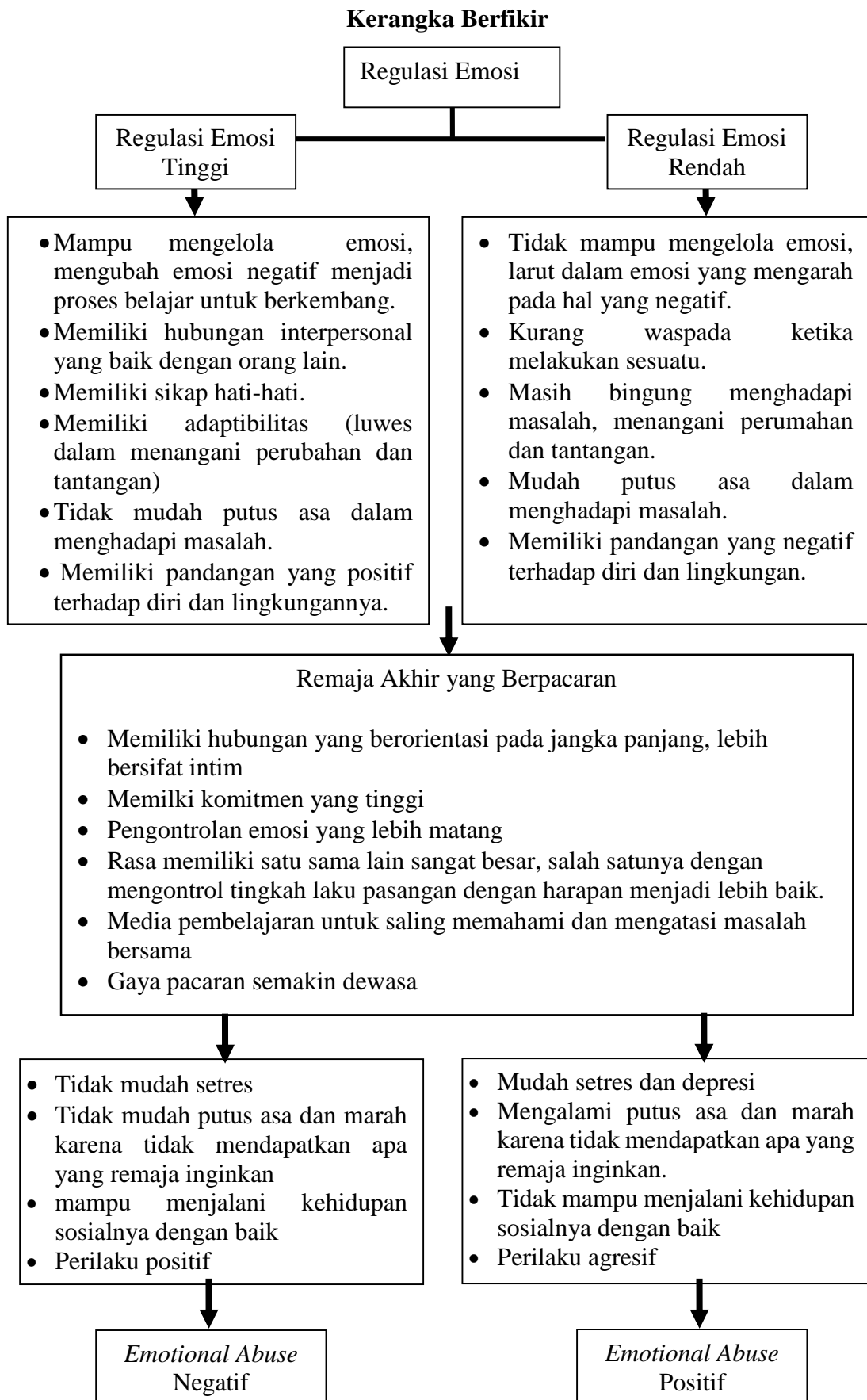
manipulasi. Bentuk *emotional abuse* tidak nampak nyata, sehingga tidak banyak disadari oleh korban. Selain itu, pelaku *emotional abuse* menggunakan kritik terus menerus dengan cara halus serta penggunaan kata *verbal abuse* untuk mengontrol korban. Hal yang ini membuat korban sudah membedakan antara kekerasan emosional dengan bentuk kasih sayang.

Remaja semakin dewasa tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang ‘meledak-ledak’, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah (Hurcluk, 2002). Hal ini yang dilakukan pelaku pada pasangan ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Sedangkan pada korban, korban akan semakin tertekan dengan tidak bisa mengungkapkan keadaan emosinya kepada orang disekitar yang diakibatkan dampak dari *emotional abuse*. Dampaknya, korban akan mengalami depresi, berkurangnya motivasi, kebingungan, kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, rendahnya kepercayaan diri, perasaan gagal atau tidak berarti, keputusasaan, menyalahkan diri sendiri dan menghancurkan diri sendiri (Dinastuti, 2008).

Dampak *Emotional abuse* salah satunya juga menyebabkan terjadinya kekerasan fisik dan kekerasan seksual, kecemasan, hubungan interpersonal yang kurang baik, perilaku agresif, ide paranoid, gangguan pascatraumatik, gangguan depresi, dan peningkatan perilaku resiko bunuh diri. Hal ini berdampak tidak hanya berdampak negatif pada kehidupan korban, namun juga orang disekitar. Tyas (2012), menjelaskan pikiran serta perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stres ketika dihadapkan dengan masalah-masalah yang ada. Jika remaja gagal dalam menjalin hubungan, tidak jarang remaja mengalami putus asa dan marah karena tidak mendapatkan apa yang remaja inginkan. Remaja akhir yang mampu mengontrol tidak mengalami stres dan mampu menjalani kehidupan sosialnya dengan baik.

Terdapat empat aspek regulasi emosi Menurut Gross (2007), yaitu (1) *Strategies to emotion regulation (strategies)* yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, (2) *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif, (3) *Control emotional responses (impulse)* yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan serta respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), (4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Ketika korban *emotional abuse* dapat meregulasikan emosinya dengan baik, diharapkan mampu mengurangi dampak yang dihasilkan termasuk kesehatan fisik dan psikis yang dihasilkan dari *emosional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat digambarkan dengan skema sebagai berikut :



Gambar 2. Kerangka Berfikir

Hipotesa

Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja akhir yang berpacaran maka semakin rendah dampak dari *emotional abuse* yang dihasilkan. Begitupula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja akhir yang berpacaran maka semakin tinggi dampak *emotional abuse* dihasilkan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif korelasional yang bersifat *non-eksperimen*, karena peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap variabel penelitian melainkan hanya untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti. Dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini mengenai regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran.

Subjek Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelajar di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu cara penarikan sampel yang dilakukan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti (Sugiono, 2013). Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena kesesuaian teknik di lapangan yang membutuhkan subjek sesuai kriteria yang diinginkan peneliti. Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu, remaja akhir berusia 18-22 tahun, korban *emotional abuse*, sedang berpacaran atau pernah berpacaran, serta memiliki jangka waktu minimal enam bulan lama berpacaran karena menurut Murray (2007) kegiatan *dating violence* akan terjadi minimal dalam usia enam bulan berpacaran dan akan semakin meningkat dalam kelipatan enam bulan berikutnya.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 200 subjek, dengan jumlah 102 subjek yang teridentifikasi korban *emotional abuse*. Jumlah subjek yang diambil berdasarkan Roscoe (1975) yang dikutip Uma Sekaran (2006) memberikan acuan umum untuk menentukan ukuran sampel :

1. Ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian
2. Jika sampel dipecah ke dalam subsampel (pria/wanita, junior/senior, dan sebagainya), ukuran sampel minimum 30 untuk tiap kategori adalah tepat
3. Dalam penelitian multivariate (termasuk analisis regresi berganda), ukuran sampel sebaiknya 10x lebih besar dari jumlah variabel dalam penelitian
4. Untuk penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol eksperimen yang ketat, penelitian yang sukses adalah mungkin dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian kali ini, terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu regulasi emosi dan variabel terikatnya (Y) adalah *emotional abuse*. Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju) & SS (sangat setuju). Skala *likert* disebut juga metode rating yang dijumlahkan (Azwar, 2008).

Regulasi emosi adalah proses untuk mengatur emosi yaitu merespon bermacam-macam reaksi, baik dengan disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat sebagai usaha dari pikiran dan perilaku sehingga mempercepat dalam menyelesaikan suatu masalah. Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi remaja akhir yang berpacaran di dapat dari aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu, (1) Mampu mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif, (2) mampu mengendalikan emosi sadar, mudah dan otomatis, dan (3) Mampu menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi. Peneliti menggunakan skala regulasi emosi remaja yang diadaptasi yang disusun oleh Nurul Mahmudah Umar (2012) dengan 40 item. Skala regulasi emosi memiliki validitas 0,392-0,750 dan reliabilitas 0,941. Hasil *try out* menunjukkan bahwa didapatkan hasil dari jumlah keseluruhan 40 item, yaitu 15 item valid dan 25 item gugur dengan nilai realibilitas 0,798.

Emotional abuse adalah suatu bentuk kekerasan yang menyelinap di masyarakat, bila dibiarkan akan menjadi kekerasan fisik ataupun non fisik. *Emotional abuse* pada korban yaitu perilaku dikontrol, diintimidasi, ditaklukkan, direndahkan, dihukum dan dikucilkan melalui kririk terus menerus secara halus melalui penggunaan rasa takut, penghinaan, intimidasi, rasa bersalah, pemaksaan, dan manipulasi. Hal ini dapat mencakup apa saja dari pelecehan verbal dan kritik terus-menerus untuk taktik yang lebih halus, seperti penolakan berulang atau bahkan penolakan pernah senang. Skala yang digunakan untuk mengukur *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Lale Agit Diah Arini (2016) dengan 48 item pernyataan yang terdiri dari 12 aspek yaitu, dominansi, agresivitas verbal, mengkritik dan menyalahkan, pengharapan yang salah, pemerasan emosional, respon tidak terduga, selalu ingin menciptakan konflik dan krisis, pembunuhan karakter, gaslighting, pelecehan seksual, intimidasi, mengisolasi. Skala *emotional abuse* yang diadaptasi dari skala Lale Agit Arini (2016) memiliki validitas 0,447-0,950 dan reliabilitas 0,985. Hasil *try out* menunjukkan bahwa dari jumlah keseluruhan 48 item, didapatkan hasil yaitu 33 item valid dan 15 item gugur dengan nilai realibilitas 0,926.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisa data. Pada tahap persiapan, peneliti mengerjakan proposal penelitian terlebih dahulu. Kemudian peneliti mulai mencari instrumen pengukuran yang mana terdiri dari skala regulasi emosi remaja dan skala *emotional abuse* pada remaja yang berpacaran. Untuk skala regulasi emosi pada remaja, peneliti mengadaptasi dari skala yang dibuat oleh Nurul Mahmudah Umar (2012). Sedangkan untuk skala *emotional abuse* pada remaja yang berpacaran mengadaptasi dari skala yang dibuat Lale Agit Diah Arini (2016). Setelah proposal selesai, peneliti melakukan

seminar proposal. Lalu, peneliti melakukan *try out* skala dengan 75 responden yang dibagikan secara bersamaan. Selanjutnya, dari hasil *try out* yang telah dilakukan, peneliti menguji validitas dan reliabilitas skala.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti membagikan instrumen penelitian yang telah valid dan reliable setelah melalui proses *try out* secara bersamaan kepada subjek yang sesuai dengan kriteria desain penelitian. Dalam proses penelitian, terdapat 200 subjek yang belum diketahui kriteria sebagai pelaku atau korban *emotional abuse*. Setelah data terkumpul peneliti kemudian melakukan proses *entry* data dan analisa data dengan menggunakan *software* perhitungan statistik SPSS dan Microsoft Exel. Dari data yang dihasilkan, peneliti menyaring subjek korban *emotional abuse* dengan menggunakan *Z-score* dan *T-score* untuk menentukan tinggi dan rendahnya individu mengalami *emotional abuse*. Jumlah individu yang mengalami *emotional abuse* tinggi sebanyak 102 subjek sehingga seluruh subjek tersebut digunakan untuk penelitian ini. Lokasi pengambilan data bertempat di wilayah kota Malang. Selain menyebar skala di area kampus, peneliti penyebar skala juga dengan bantuan *google form*.

Jenis data yang diolah berupa data ordinal, yaitu data yang diperoleh dengan cara kategorisasi atau klasifikasi, tetapi diantara data tersebut terdapat hubungan (Singgih Santoso, 2000&2005). Klafikasi kedua skala menggunakan STS (sangat tidak setuju) = 4 , TS (tidak setuju) = 3, S (setuju) = 2 & SS (sangat setuju) = 1 pada item favorable dan sebaliknya pada item unfavorable STS (sangat tidak setuju) = 1 , TS (tidak setuju) = 2, S (setuju) = 3 & SS (sangat setuju) = 4.

Kemudian menganalisa hubungan kedua kelompok dengan menggunakan analisis *non-parametrik* karena data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal pada variabel X, yaitu regulasi emosi yang dilakukan dengan uji kolmogrogorv-smirnov pada spss dengan nilai signifikan 0,001. Data dikatakan tidak berdistribusi normal karena nilai signifikan 2 tailed <0,05 (Darmawan, 2013). Peneliti menganalisa data menggunakan korelasi *Rank-Spearman*, yaitu alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesa ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y, selain itu data yang dikorelasikan tidak harus bentuk berdistrusi normal. Korelasi ini untuk menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen (Darmawan, 2013). Setelah mendapatkan hasil yang diolah, peneliti membahas keseluruhan hasil analisis, kemudian peneliti melanjutkan untuk mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat 200 subjek *emotional abuse* remaja akhir yang berpacaran berusia 18-22 tahun, dengan jumlah 102 subjek yang terindifikasi korban *emotional abuse* hingga ditetapkan menjadi subjek. Berdasarkan dari hasil pengolahan data, diperoleh beberapa hasil data demografi yang akan diuraikan pada beberapa bagan berikut :

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

	Nama Data	F	%	Mean RE	Mean EA	Keterangan RE EA	
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	23,5%	46,04	62,81	Tinggi	Tinggi
	Perempuan	153	76,5%	45,04	58,94	Rendah	Rendah
Usia	18Tahun	6	3%	42,17	67,00	Rendah	Tinggi
	19Tahun	4	2%	47,50	53,00	Tinggi	Tinggi
	20Tahun	18	9%	46,83	61,72	Tinggi	Tinggi
	21Tahun	62	31%	45,42	59,89	Tinggi	Tinggi
	22Tahun	110	55%	45,83	59,38	Tinggi	Tinggi
	Mahasiswa	182	91%	45,39	60,15	Tinggi	Tinggi
Pendidikan	dll (bila bekerja)	18	9%	44,11	56,78	Rendah	Rendah
	Status						
Lama Berpacaran	Sedang Berpacaran	126	63%	45,25	58,22	Rendah	Rendah
	Pernah pacaran	74	37%	45,23	62,85	Rendah	Tinggi
	<6bulan	22	11%	46,18	59,41	Tinggi	Rendah
	6bulan-1tahun	44	22%	43,89	60,30	Rendah	Tinggi
	>1tahun	134	67%	45,58	59,78	Tinggi	Tinggi

Catatan : RE = *Regulasi Emosi*; EA = *Emotional Abuse*

Standart nilai *mean* pada regulasi emosi adalah 45,28 sedangkan *emotional abuse* adalah 59,85. Nilai tersebut diperoleh dari hasil uji demografi melalui spss21. Berdasarkan tabel di atas diketahui pada data demografi kategori jenis kelamin menunjukkan jumlah partisipan lebih banyak perempuan daripada laki-laki yaitu sebanyak 153 dengan persentase 76,5% dan laki-laki 47 partisipan dengan persentase 23,5%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak perempuan sebagai pelaku *emotional abuse* dan laki-laki sebagai korban.

91% mahasiswa/i yang berusia 22 tahun dengan jumlah partisipan tertinggi yaitu dengan frekuensi sebesar 110 partisipan dengan persentase 55% dan usia 21 tahun dengan persentase 31% yaitu 62 partisipan dari jumlah keseluruhan 200 partisipan mengalami *emotional abuse* yang tinggi. Sedangkan mahasiswa/i berusia 18 tahun dengan frekuensi 3% dan 19 tahun dengan frekuensi 2% dengan jumlah terendah juga mengalami *emotional abuse* yang tinggi. Hal ini menunjukkan semua mahasiswa remaja akhir mengalami *emotional abuse*, akan tetapi kategori tertinggi pada usia 18 tahun.

Kategori status partisipan yang sedang berpacaran lebih banyak responden yang sedang berpacaran daripada yang pernah berpacaran, yaitu sedang berpacaran sebanyak 126 dengan persentase 63% dengan *emotional abuse* yang rendah dan pernah berpacaran 74 dengan persentase 37% dengan *emotional abuse* yang tinggi. Akan tetapi nilai *mean* 58,22 pada kategori yang sedang berpacaran mendekati nilai standart *emotional abuse* yaitu 59,85 dan pada yang pernah berpacaran nilai *mean*

sebesar 62,85 yang tidak jauh pula dari 59,85. Artinya, yang sedang berpacaran tidak banyak mengalami *emotional abuse*, namun hampir mendekati *emotional abuse* sedangkan yang pernah berpacaran banyak mengalami *emotional abuse* namun kontribusi *emosional abuse* tidak terlalu banyak.

Dan yang terakhir pada kategori lama berpacaran, responden tertinggi pada lama berpacaran lebih dari 1 tahun dengan frekuensi 134 yaitu 67% dengan *emotional abuse* yang tinggi. Diikuti dengan lama berpacaran 6 bulan hingga 1 tahun yang juga tergolong *emotional abuse* yang tinggi. Sedangkan lama berpacaran kurang dari 6 bulan menunjukkan *emotional abuse* yang rendah. Hal ini menunjukkan, *emotional abuse* tinggi terjadi pada lama berpacaran lebih 6 bulan hingga lebih dari satu tahun.

Standart nilai *mean* pada regulasi emosi adalah 45,28 nilai *mean* regulasi emosi pada jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dengan nilai 46,04 daripada perempuan nilai 45,04 yang tergolong kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki yang sedang berpacaran yang mengalami *emosional abuse* dapat mengontrol emosinya. Selain itu regulasi emosi pada usia 19 tahun – 22 tahun tinggi dan rendah pada usia 18 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa sesuai dengan salah satu aspek regulasi emosi, faktor usia menentukan bagaimana individu dapat mengontrol emosinya.

Mahasiswa memiliki kategori tinggi dalam mengontrol emosinya dibandingkan dengan yang sudah bekerja yang sama-sama berpacaran. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *mean* regulasi emosi mahasiswa sebesar 60,15 dan yang sudah bekerja sebesar 56,17. Pada kategori status, nilai *mean* regulasi emosi pada yang sedang berpacaran dan pernah pacaran sama-sama rendah. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang berpacaran pada remaja akhir kurang mampu mengontrol emosi.

Dan yang terakhir pada kategori lama berpacaran, nilai *mean* regulasi emosi pada usia lama berpacaran kurang dari 6 bulan dan lebih dari 1 tahun tergolong tinggi, akan tetapi rendah pada usia lama berpacaran 6 bulan – 1 tahun. Hal ini menunjukkan terjadi banyak faktor yang menyebabkan remaja akhir yang berpacaran tidak mampu mengontrol emosi pada usia lama berpacaran 6 bulan hingga 1 tahun.

Analisis Hasil Penelitian

Pada bagian ini, diuraikan analisis temuan-temuan penelitian, yaitu hubungan antara regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran. Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel maka dilakukan analisis dengan menggunakan teknik korelasi *spearman*. Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian didapatkan nilai korelasi *spearman* seperti yang terlihat di tabel berikut ini:

Tabel 2. Analisis Hubungan antara regulasi emosi dengan emotional abuse

Variabel	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	Kesimpulan
Regulasi emosi dengan <i>emotional abuse</i>	0.000	-0.266	0.074	Signifikan

Dari tabel diatas diketahui bahwa koefisien korelasi yang didapat adalah $r = -0,266$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ yang berarti bahwa ada hubungan negatif antara

regulasi emosi dan *emotional abuse* atau dengan kata lain semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *emotional abuse* yang ditimbulkan oleh remaja akhir yang berpacaran. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *emotional abuse* yang ditimbulkan. Selain itu, terdapat nilai *R Square* sebesar 0.074 yang berarti terdapat kontribusi sebesar 7,4% regulasi emosi pada *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 200 partisipan yang ikut serta dari bagian penelitian, menemukan bahwa hipotesa diterima yang berarti ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi kemampuan remaja mengontrol emosi maka semakin rendah dampak psikologis korban intimidasi, penghinaan, rasa bersalah, pemaksaan melalui pelecehan verbal dan kritik yang terus-menerus pada remaja akhir yang berpacaran. Begitupula sebaliknya, semakin rendah bentuk kontrol emosi maka semakin tinggi dampak psikologis yang ditimbulkan. Kontribusi regulasi emosi pada *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran hanya sebesar 7,4% dari data yang dihasilkan, selebihnya diakibatkan oleh faktor lain.

91% mahasiswa berusia 18 - 22 tahun yang terdiri dari 23,5% atau 47 laki-laki yang pernah berpacaran mengalami *emotional abuse* yang tinggi. *Emotional abuse* tertinggi pada usia 18 tahun diikuti dengan regulasi emosi yang rendah. Salah satu yang menyebabkan individu tidak mampu mengontrol emosi adalah usia. Periode badai dan tekanan pada masa remaja berkurang seiring dengan berakhirnya awal masa remaja yang ditandai dengan perkembangan emosi yang lebih matang (Hurcllok, 2002). Emosi tidak hanya bersifat negatif, namun ada juga yang bersifat positif. Regulasi emosi atau bagaimana seseorang mengontrol emosinya dengan tepat dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Korban *Emotional abuse* kurang mampu memenuhi aspek regulasi emosi yaitu diantaranya: (1) kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, yaitu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan, (2) tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik, (3) kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan serta respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan emosi yang tepat, dan (4) kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Anggreiny, N. 2014). Dari data yang dihasilkan usia 19 – 22 tahun regulasi emosi pada remaja akhir yang berpacaran tergolong tinggi. Sementara itu, *emotional abuse* yang dialami juga tinggi. *Emotional Abuse* adalah bentuk kekerasan yang tidak terlihat dan orang yang berpacaran tidak menyadari keberadaannya. Individu yang memiliki

kontrol emosi yang tinggi mampu menghadapi tantangan baru dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi. Hal ini tidak membuat individu merasakan tekanan psikologis yang berlebih ketika dihadapi masalah yang disebabkan oleh *emotional abuse*. Pasalnya, *emotional abuse* berupa kebutuhan afeksi yaitu perasaan akan kebutuhan akan cinta atau kasih sayang yaitu kebutuhan untuk dimengerti secara mendalam, dan Didalamnya ada unsur memberi dan menerima. Menurut Maslow (Goble, 1987 :75) dalam (Sarwono, 2008) apabila kebutuhan akan rasa aman telah terpenuhi, maka muncullah ketuhan akan cinta, kasih sayang dan rasa memiliki dan dimiliki dalam. Dan kebutuhan akan cinta individu berbeda sesuai dengan *need*, pengalaman masa lalu, lingkungan dan keluarga. Dengan kemampuan individu yang dapat menempatkan respon dari stimulus yang diakibatkan oleh *emotional abuse* yang menggunakan kedok "bimbingan," "mengajar", atau "saran" yang dilakukan dengan kritikan – kritikan yang halus dan pelecehan verbal menjadikan korban melakukan apa saja yang terbaik untuk pasangannya. Dengan pelecehan emosioanl, penghinaan, sindiriran, kritik serta tuduhan perlahan akan menggerogoti harga diri korban sampai dia tidak mampu menilai situasi secara realistis. Akhirnya, korban terpukul secara emosioanal dengan menyalahkan diri sendiri dengan harga diri yang rendah, pada akhirnya korban akan terus menempel pada pelaku. Hal tersebut terkadang tidak disadari menyakiti pasangan dalam bentuk psikis. Bentuk kekerasan *emotional abuse* sering tidak disadari karena tidak ada bukti nyata seperti kekerasan fisik, namun jika dibiarkan korban akan mengalami trauma psikologis seperti depresi, kecemasan, sakit kepala, dan masalah pada tulang belakang (Health Canada, 1996) dalam (Widiasavitri & Pemayun, 2015).

Dari data yang dihasilkan, *emosional abuse* tergolong kategori tinggi pada laki-laki daripada perempuan. Pada banyak kasus, korban kekerasan dalam pacaran adalah perempuan. Hal ini terkait dengan aspek sosio budaya yang menanamkan peran jenis kelamin yang membedakan laki-laki dan perempuan. Laki-laki dituntut memiliki citra diri yang macho sedangkan perempuan feminim dan lemah lembut. Menurut Lew (dalam Loring, 1994), efek dari kekerasan emosional pada dasarnya sama bagi korban laki-laki maupun perempuan. Namun, karena stigma masyarakat perempuan dibesarkan dalam masyarakat yang menuntut perempuan untuk menjadi pribadi yang pasif, lemah dan tidak berdaya, maka pada saat mereka menjadi korban masyarakat lebih mudah menunjukkan simpati. Hal ini malah menjadikan pembenaran terjadinya kekerasan emosional dan menghalangi pemulihannya.

Selain hal di atas *emosional abuse* terjadi pada usia lama berpacaran 6 bulan hingga lebih dari 1 tahun. Menurut Murray (2007) kegiatan *dating violence* akan terjadi minimal dalam usia enam bulan berpacaran dan akan semakin meningkat dalam kelipatan enam bulan berikutnya. Kebanyakan kekerasan terjadi karena adanya keinginan untuk selalu ingin tahu tentang pasangannya dan membatasi ruang gerak dengan alasan takut kehilangan atau rasa memiliki yang terlalu tinggi, biasanya orang akan menyebutnya sebagai pasangan yang posesif (mania). Sedangkan korban mempunyai prinsip rela melakukan apapun demi kebahagiaan pasangan yang dicintainya, dan tidak akan melaporkan kekerasan yang diterimanya. Tipe cinta ini seperti hal tersebut sangat menguras emosi, bahkan cenderung penuh tekanan (Harian Umum Pelita, 2012) dalam (Nuqul & Ariyati, 2016).

Regulasi emosi pada usia lama berpacaran kurang dari 6 bulan tinggi dan lebih dari 1 tahun tergolong tinggi, akan tetapi rendah pada usia lama berpacaran 6 bulan – 1 tahun. Pada usia lama berpacaran kurang dari 6 bulan tergolong tipe cinta ludos (main-main) yaitu, suatu hubungan hanya karena ingin mendapatkan kepuasan sementara dari hubungan yang dilandasi dengan rasa penasaran. Tidak jarang dalam hubungan ini cinta yang dirasakan masih menggebu-gebu sehingga mudah memaafkan jika terjadi pertengkaran dan berada pada tahap belajar mencari solusi dari permasalahan yang ada. Jika hubungan berlanjut, perasaan cinta akan semakin meningkat dan cenderung menguras emosi. Pada lama berpacaran berikutnya, 6 bulan – 1 tahun komponen dalam cinta mulai semakin terguncang. Selain komponen dari cinta sudah mulai terisi seperti rasa penasaran dan terjalinnya komitmen, toleransi terhadap kesalahan sulit dimaafkan terlebih terhadap kesalahan yang sama. Perasaan membutuhkan semakin tinggi karena merasa telah memiliki satu sama lain. Selain itu, bentuk perhatian yang diberikan mulai berbeda.

Hubungan antar pribadi yang dimulai dari komunikasi antar pribadi dapat meningkat (semakin erat) sampai pada hubunganungan sahabat, pacar & perkawinan. Akan tetapi pada tahap manapun hubungan dapat terganggu, bahkan memilih untuk mengakhiri hubungan (Mariahmahmudah, 2012). Konflik dalam hubungan tidak dapat dielakan, konflik semakin mudah timbul bila interdependenci makin meningkat, bila interaksi semakin intens & melibatkan berbagai hal, peluang munculnya ketidaksesuaian makin besar. Berbagai hal tersebut yang mengakibatkan lama berpacaran pada tahap ini regulasi emosi tergolong rendah karena dihadapkan dengan masalah yang baru dan diikuti dengan perasaan cinta yang semakin dalam. Pada tahap berikutnya, pasangan akan belajar cara mengatasi masalah dan saling mengenal lebih jauh namun apabila hubungan berlanjut pada hubungan lama berpacaran lebih dari 1 tahun. Pasangan akan bersifat konstruktif atau berniat untuk mempertahankan hubungannya. Pasangan tersebut akan belajar dari pengalaman yang ada untuk mengatasi konflik yang baru bersama-sama dan meningkatkan intensitas komunikasi sehingga saling memahami. Maka dari itu, regulasi emosi pada hubungan lebih dari satu tahun tinggi.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran sebesar 7,4%. Sebanyak 91% mahasiswa berusia 18 - 22 tahun yang terdiri dari 23,5% atau 47 laki-laki yang pernah berpacaran dengan lama berpacaran 6 bulan hingga 1 tahun mengalami *emotional abuse* yang tinggi. Hal ini terjadi karena pada usia lama berpacaran 6 bulan hingga 1 tahun terjadi pembelajaran dalam menangani masalah secara bersama-sama dan saling mengenal serta komponen dalam cinta mulai semakin terguncang diikuti dengan perasaan cinta semakin meningkat dan cenderung menguras emosi.

Korban *emotional abuse* pada remaja akhir tergolong tinggi pada usia 18 – 22 tahun. Dari rentan usia tersebut, *emotional abuse* tertinggi terjadi pada usia 18 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah rendahnya remaja akhir dalam mengontrol emosinya. Sedangkan pada usia 19 hingga 22 tahun *emotional abuse* dengan regulasi emosi yang tinggi terjadi karena korban tidak menyadari adanya

kekerasan emosi pasalnya yang bersifat afeksi. Dampak yang ditimbulkan korban mudah mengalami kecemasan, perilaku agresif, ide paranoid, gangguan pascatraumatik, gangguan depresi, dan peningkatan perilaku resiko bunuh diri dibandingkan oleh remaja yang tidak mengalami *emotional abuse*.

Implikasi dari penelitian ini diharapkan bagi remaja lebih mengetahui dampak dan ciri *emotional abuse* bagi remaja yang berpacaran untuk mengurangi dampaknya pada kesehatan psikis. Bagi penelitiannya selanjutnya, variabel yang mempengaruhi dan dipengaruhi kontribusinya sedikit jadi diharapkan peneliti berikutnya menemukan variabel yang lebih banyak berkontribusi pada *emotional abuse*.

REFERENSI

- Amirul, A. (2012). Gaya pacaran ditinjau dari pola asuh orang tua pada remaja kelas XI di SMA Panca Marga 1 Lamongan. *Jurnal Psikologi*, 03(13), 1-8.
- Anggreiny, N. (2014). *Rational emotive behvioural therapy (REBT)* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual. Program Pascasarjana Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*, 05(10), 1-15.
- Arini, L.A.D (2016). Identifikasi kecemasan pada remaja perempuan yang menjadi korban *emotional abuse* dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 07(11), 1-10.
- Azwar. (2008). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Bette L. Bottoms, Liana C. Peter-Hagene, Michelle A. Epstein,1 Tisha R. A. Wiley, Carrie E. Reynolds, and Aaron G. Rudnicki (2016). *Abuse characteristics and individual differences related to disclosing childhood sexual, physical, and emotional abuse and witnessed domestic violence. Journal of Interpersonal Violence* 2016, Vol. 31(7) 1308– 1339
- Dinastuti. (2008). Gambaran emotional abuse dalam hubungan berpacaran pada empat dewasa muda. Thesis. Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia. *Jurnal Manasa*, Volume 2, Nomor 1.
- El- Hakim, L. (2014). *Fenomena pacaran dunia remaja*. Pekan baru. Zanafa Publishing.
- Engel, B. (2002). The emotionally abusive relationship: a breakthrough program to overcome unhealthy patterns. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York. The Guilford Press
- Haditono, S.R, Knoers, & Monks. (1982). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.

- Hari Perempuan: Perempuan Jadi Korban Kekerasan dalam Pacaran. (2017, 8 Maret) Tempo Co. Diunduh dari <https://m.tempo.co/read/news/2017/03/08/058853911/hari-perempuan-perempuan-jadi-korban-kekerasan-dalam-pacaran>
- Hein, S. (2011). *Emotional Abuse*. Retrieved March 19, 2017, from EQI.org: <http://eqi.org/eabuse1.htm>
- Hendra. (2008). Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*). *Jurnal Psikologi*. 07(14), 1-10.
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27243/4/Chapter%20II.pdf> (2017, 30 Maret)
- Hurlock, E.B (2002). Psikologi Perkembangan. Edisi kelima. Erlanga: Jakarta.
- J Sarwono - Kuantitatif Kualitatif, 2006 – Retrieved Mei 10, 2017. from academia.edu
- Kartika, Y & Nisfiannoor, M. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Tarumanagara*, Jakarta.
- Kharisma, V. P. (2011). Hubungan pola asuh otoriter dengan *emotional abuse* dalam hubungan berpacaran. Skripsi psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Luthra, R., & Gidycz, C. A. (2006). *Dating violence among college men and women: evaluation of a theoretical model*. *Journal of Interpersonal Violence*, 21, 717-731.
- Mahmudah, N. (2012). *Regulasi emosi pada remaja panti asuhan Muhajirin Balikpapan Timur*. Other thesis, University of Muhammadiyah Malang
- Mariahmahmudah. (2012). Review materi psikologi sosial. Diunduh pada 15 July 2017 dari <http://mariamahmudah.blogspot.co.id/2012/06/c-i-n-t-review-materi-psikologi-sosial.html>.
- Murray, at. al (2007). Understanding college students perceptions of unhealthy dating relationships. Social work thesis.
- Nuqul, F.L & Ariyati, R.A (2016). Gaya cinta love style mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. 03(23), 1-8
- Oktaviani, R. (2010). Upaya meningkatkan regulasi emosi melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja di panti asuhan yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang tahun 2010. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pandaming, P.T. (2012) *Regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Paramita, G.V (2012). *Emotional abuse* dalam hubungan suami-istri. *Jurnal Psikologi*. Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, BINUS University. Jakarta.
- Pengertian pacaran. Diunduh 20 Januari, 2017, dari <http://www.psychologymania.com/2013/01/pengertian-pacaran.html>
- Rahardjo, W. (2008). Perilaku seks pranikah pada mahasiswa pria: kaitannya dengan sikap terhadap tipe cinta eros dan ludus, dan fantasi erotis. *Indigenous, jurnal ilmiah berkala psikologi*. Vol. 10, No.1, Mei 2008 3:18
- Ramadan, M.P. (2013). Hubungan antara penerimaan perkembangan fisik dengan kematangan emosi pada remaja awal. Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Psikologi Perkembangan*. 04(13), 1-20
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA negeri 10 Samarinda. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*. 15 (10), 1-20
- Salamah, A. (2008). Gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autisme. *Jurnal Psikologi*. 03(13), 1-8
- Santoso, S. (2015). *SPSS20: Pengolah data statistik di era informasi*. Jakarta. Kompas Media
- Santrock, J.W. (2012). *Life span development* perkembangan masa hidup Edisi ketigabelas jilid I. Erlangga. Jakarta
- Sarwono, S.W. (1988). Psikologi Remaja. (Ed.revisi). Jakarta. Rajawali Pers.
- Seputra, A.A (2012). Model cinta dan gaya kelekatan pada mahasiswa pelaku kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi*, 03(13), 1-10
- Siagian, (2009). Kekerasan dalam berpacaran – *date violence*. Artikel <http://theeqush.wordpress.com>. Diakses tanggal 10 Juli 2017.
- Snawball sampling*. Retrieved Mei 10, 2017. Disalin dan Dipublikasikan melalui Eureka PendidikanSource: <http://www.eurekapendidikan.com/2015/09/defenisi-sampling-dan-teknik-sampling.html> Disalin dan Dipublikasikan melalui Eureka Pendidikan
- Sugiato. (2017, Februari). Penusukan di Tunjungan Plaza, minta balikan ditolak. Di unduh dari <http://www.tribunnews.com/regional/2017/02/18/penusukan-di-tunjungan-plaza-minta-balikan-ditolak-pelaku-kalap-dan-menusuk-korban>
- Sugiono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Triasiwi, R.M. (2014) *Hubungan lama berpacaran dengan dating violence*. Skripsi. Universitas Muhammdiyah Malang.

- Tyas, (2012). Studi eksploratif mengenai faktor-faktor penyebab dan dampak sosial kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) di kalangan mahasiswa. Skripsi. Surakarta. Fisip Universitas Sebelas Maret.
- Umar, N.M. (2012). Regulasi emosi pada remaja panti asuhan Muhajirin Balikpapan Timur. *Jurnal Psikologi*. 03(20), 1-15
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan efikasi diri dan regulas emosi dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id*.
- Widiasavitri, P.N & Pemayun C.I. (2015). Perbedaan *emotional abuse* pada remaja akhir yang berpacaran berdasarkan pola komunikasi dalam keluarga. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Udayana* 2015, Vol. 2 No. 2, 300-310.

LAMPIRAN 1

▪ Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas 1 (Skala *Emosional Abuse*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	84.77	190.583	.529	.906
VAR00002	83.80	196.000	.180	.910
VAR00003	84.35	194.581	.237	.910
VAR00004	83.69	196.648	.131	.911
VAR00005	85.00	194.216	.359	.908
VAR00006	84.84	191.893	.518	.906
VAR00007	84.75	188.408	.637	.905
VAR00008	84.25	193.543	.307	.909
VAR00009	84.43	191.653	.478	.907
VAR00010	84.21	193.575	.323	.908
VAR00011	84.73	190.874	.389	.908
VAR00012	84.91	192.572	.471	.907
VAR00013	84.48	192.118	.369	.908
VAR00014	83.81	193.613	.260	.910
VAR00015	84.05	201.592	-.063	.913
VAR00016	83.80	195.703	.210	.910
VAR00017	84.59	195.975	.311	.908
VAR00018	84.67	188.252	.567	.905
VAR00019	84.45	194.711	.270	.909
VAR00020	84.23	195.367	.282	.909
VAR00021	84.48	194.064	.448	.907
VAR00022	84.84	189.271	.591	.905
VAR00023	84.79	194.170	.403	.907
VAR00024	84.59	193.921	.292	.909
VAR00025	84.76	196.077	.248	.909
VAR00026	85.19	193.694	.577	.906
VAR00027	84.92	193.885	.361	.908
VAR00028	85.00	193.784	.334	.908
VAR00029	85.03	191.999	.625	.906
VAR00030	84.97	193.864	.411	.907
VAR00031	84.97	191.161	.583	.906
VAR00032	84.99	195.175	.384	.908
VAR00033	84.89	195.475	.308	.908
VAR00034	84.97	199.432	.063	.910
VAR00035	85.04	192.525	.590	.906
VAR00036	84.96	193.850	.478	.907

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00037	84.17	194.226	.312	.908
VAR00038	84.76	190.428	.467	.907
VAR00039	84.60	190.730	.429	.907
VAR00040	84.79	190.278	.527	.906
VAR00041	84.77	190.502	.595	.905
VAR00042	84.75	188.111	.654	.905
VAR00043	84.77	190.853	.598	.906
VAR00044	84.71	189.021	.636	.905
VAR00045	84.60	190.919	.572	.906
VAR00046	84.47	188.441	.578	.905
VAR00047	84.79	188.900	.690	.904
VAR00048	84.68	191.680	.398	.907

▪ **Uji Reliabilitas dan Validitas 2**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	37

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	60.59	144.948	.523	.921
VAR00005	60.81	148.640	.317	.924
VAR00006	60.65	145.094	.583	.921
VAR00007	60.56	142.844	.645	.920
VAR00008	60.07	147.820	.285	.924
VAR00009	60.24	145.942	.468	.922
VAR00010	60.03	147.918	.296	.924
VAR00011	60.55	145.954	.345	.924
VAR00012	60.72	146.394	.485	.922
VAR00013	60.29	146.426	.355	.924
VAR00017	60.40	149.946	.281	.924
VAR00018	60.48	142.199	.601	.920
VAR00021	60.29	147.697	.465	.922
VAR00022	60.65	143.527	.603	.920
VAR00023	60.60	147.514	.439	.922
VAR00026	61.00	147.324	.603	.921
VAR00027	60.73	147.658	.366	.923
VAR00028	60.81	147.884	.319	.924
VAR00029	60.84	145.974	.637	.921
VAR00030	60.79	147.332	.439	.922
VAR00031	60.79	145.224	.594	.921

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00032	60.80	148.189	.441	.922
VAR00033	60.71	148.805	.331	.923
VAR00035	60.85	145.992	.639	.921
VAR00036	60.77	147.475	.498	.922
VAR00037	59.99	148.581	.278	.924
VAR00038	60.57	144.248	.492	.922
VAR00039	60.41	144.894	.433	.923
VAR00040	60.60	144.270	.546	.921
VAR00041	60.59	144.894	.588	.921
VAR00042	60.56	142.250	.683	.919
VAR00043	60.59	144.786	.621	.920
VAR00044	60.52	143.280	.651	.920
VAR00045	60.41	144.975	.585	.921
VAR00046	60.28	142.907	.582	.921
VAR00047	60.60	143.162	.707	.919
VAR00048	60.49	145.821	.396	.923

▪ Uji Reliabilitas dan Validitas 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	52.11	125.367	.518	.924
VAR00005	52.33	128.820	.310	.926
VAR00006	52.17	125.307	.593	.923
VAR00009	51.76	126.401	.455	.924
VAR00011	52.07	126.225	.344	.927
VAR00012	52.24	126.509	.495	.924
VAR00013	51.81	126.857	.344	.926
VAR00018	52.00	122.595	.610	.922
VAR00021	51.81	128.154	.439	.924
VAR00022	52.17	124.037	.599	.923
VAR00023	52.12	127.621	.444	.924
VAR00026	52.52	127.469	.609	.923
VAR00027	52.25	127.948	.357	.925
VAR00028	52.33	127.982	.321	.926
VAR00029	52.36	126.234	.639	.923
VAR00030	52.31	127.594	.433	.925
VAR00031	52.31	125.405	.606	.923
VAR00032	52.32	128.004	.470	.924
VAR00033	52.23	128.772	.340	.926

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00035	52.37	126.021	.663	.922
VAR00036	52.29	127.453	.517	.924
VAR00038	52.09	124.843	.480	.924
VAR00039	51.93	125.604	.411	.925
VAR00040	52.12	124.350	.567	.923
VAR00041	52.11	125.394	.577	.923
VAR00042	52.08	122.642	.693	.921
VAR00043	52.11	125.097	.625	.922
VAR00044	52.04	123.688	.655	.922
VAR00045	51.93	125.523	.570	.923
VAR00046	51.80	123.270	.590	.923
VAR00047	52.12	123.377	.728	.921
VAR00048	52.01	126.203	.390	.926

▪ **Uji Reliabilitas dan Validitas 1 (Skala Regulasi Emosi)**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.813	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	102.07	151.333	.132	.815
VAR00002	101.61	143.754	.303	.810
VAR00003	101.81	145.154	.299	.809
VAR00004	101.15	135.694	.522	.799
VAR00005	101.89	150.502	.141	.816
VAR00006	101.76	140.266	.484	.801
VAR00007	101.88	144.999	.368	.806
VAR00008	102.05	144.511	.420	.804
VAR00009	101.40	140.541	.387	.806
VAR00010	102.05	149.213	.243	.811
VAR00011	100.64	151.071	.405	.808
VAR00012	100.67	153.928	.129	.813
VAR00013	100.93	148.820	.393	.807
VAR00014	100.63	148.615	.391	.807
VAR00015	101.41	149.165	.324	.808
VAR00016	101.24	154.077	.092	.814
VAR00017	101.28	153.826	.099	.814
VAR00018	101.03	148.080	.395	.806
VAR00019	100.89	148.151	.443	.805
VAR00020	100.60	148.757	.436	.806
VAR00021	101.13	148.982	.331	.808
VAR00022	101.00	147.054	.342	.807

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00023	100.60	150.081	.330	.808
VAR00024	100.40	152.595	.155	.813
VAR00025	101.63	150.183	.273	.810
VAR00026	101.49	151.605	.209	.811
VAR00027	101.35	149.013	.298	.809
VAR00028	101.08	151.885	.197	.812
VAR00029	100.63	149.102	.320	.808
VAR00030	100.69	147.999	.502	.805
VAR00031	100.63	151.372	.305	.809
VAR00032	101.11	150.664	.267	.810
VAR00033	100.49	153.388	.151	.813
VAR00034	100.11	152.286	.264	.810
VAR00035	100.96	150.796	.284	.809
VAR00036	101.08	159.021	-.190	.820
VAR00037	100.44	152.196	.357	.809
VAR00038	101.80	154.405	.053	.816
VAR00039	100.31	149.675	.453	.806
VAR00040	100.64	149.720	.343	.808

▪ Uji Reliabilitas dan Validitas 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	57.40	73.811	.287	.812
VAR00004	56.93	67.225	.546	.791
VAR00006	57.55	71.305	.475	.796
VAR00007	57.67	75.009	.343	.804
VAR00008	57.84	75.596	.342	.804
VAR00009	57.19	69.694	.450	.799
VAR00011	56.43	78.924	.430	.803
VAR00013	56.72	77.853	.361	.803
VAR00014	56.41	76.894	.423	.800
VAR00015	57.20	78.324	.277	.806
VAR00018	56.81	76.640	.415	.800
VAR00019	56.68	76.788	.459	.799
VAR00020	56.39	77.024	.471	.799

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00021	56.92	78.021	.296	.806
VAR00022	56.79	76.603	.310	.805
VAR00023	56.39	78.565	.314	.805
VAR00029	56.41	77.732	.311	.805
VAR00030	56.48	77.037	.489	.799
VAR00031	56.41	79.786	.262	.807
VAR00037	56.23	80.124	.337	.806
VAR00039	56.09	78.221	.443	.801
VAR00040	56.43	77.870	.362	.803

▪ Uji Reliabilitas dan Validitas 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	46.89	47.799	.541	.779
VAR00006	47.51	51.145	.478	.783
VAR00007	47.63	54.237	.351	.793
VAR00008	47.80	54.676	.355	.792
VAR00009	47.15	49.316	.474	.786
VAR00011	46.39	57.916	.417	.791
VAR00013	46.68	57.221	.328	.793
VAR00014	46.37	55.805	.446	.787
VAR00018	46.77	55.637	.432	.787
VAR00019	46.64	56.179	.439	.788
VAR00020	46.35	56.067	.483	.786
VAR00022	46.75	56.381	.266	.798
VAR00023	46.35	57.905	.274	.796
VAR00029	46.37	57.048	.287	.795
VAR00030	46.44	56.547	.451	.788
VAR00037	46.19	58.803	.345	.794
VAR00039	46.05	57.159	.450	.789
VAR00040	46.39	56.943	.357	.792

▪ Uji Realibilitas dan Validitas 4

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	38.00	38.000	.536	.777
VAR00006	38.61	40.321	.520	.776
VAR00007	38.73	43.333	.378	.790
VAR00008	38.91	43.761	.383	.788
VAR00009	38.25	39.624	.453	.787
VAR00011	37.49	47.280	.393	.790
VAR00013	37.79	46.440	.331	.791
VAR00014	37.48	44.875	.480	.782
VAR00018	37.88	45.026	.433	.785
VAR00019	37.75	46.057	.382	.788
VAR00020	37.45	44.900	.547	.780
VAR00030	37.55	46.278	.404	.788
VAR00037	37.29	47.805	.365	.792
VAR00039	37.16	46.596	.428	.788
VAR00040	37.49	45.794	.402	.787

LAMPIRAN 2

▪ *Blue print skala Emosional Abuse*

No	Indikator	Item		Total Item Valid
		Favourable	Unfavourable	
1	Dominasi	12,36	24*,6	3
2	Agrsivitas verbal	11,35	23,47	4
3	Mengkritik dan menyalahkan	10*,34*	22,46	2
4	Pengharapan yang salah	9,33	21,45	4
5	Pemerasan emosional	8*,32	20*,44	2
6	Respon tidak tertuga	7,31	19*,43	3
7	Selalu ingin menciptakan konflik dan krisis	48,30	18,42	4
8	Pembunuhan karakter	5,29	17*,41	3
9	Gaslighting	4*,28	16*,40	2
10	Pelecehan seksual	3*,27	15*,39	2
11	Intimidasi	2*,26	14*,38	2
12	Mengisolasi	1,25*	13,37*	2
Jumlah		24	24	33

▪ **Blue print skala Regulasi Emosi**

No.	Indikator	Item		Total item valid
		Favourable	Unfavourable	
1	Pilihan Situasi	1*, 6, 31*, 36*	11, 16*, 21*, 26*	2
2	Perubahan Situasi	2*, 7, 32*, 37	12*, 17*, 22*, 27*	2
3	Pemberian Perhatian	3*, 8, 33*, 38*	13, 18, 23*, 28*	3
4	Perubahan Kognitif	4, 9, 34*, 39	14, 19, 24*, 29*	5
5	Modulasi Reaksi	5*, 10*, 35*, 40	15*, 20, 25*, 30	3
Jumlah		20	20	15

Keterangan : (*) item tidak valid

LAMPIRAN 3

▪ **Skala *Emotional Abuse***

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mendapat larangan dari pacar saya untuk bergaul dengan teman –teman saya				
2*	Pacar saya menunjukkan raut muka marah jika saya melakukan kesalahan.				
3*	Saya mau dicium oleh pacar saya meskipun saya tidak menginginkannya.				
4*	Pacar saya meyakini bahwa saya orang yang pelupa.				
5	Saya bertengkar dengan pacar di depan umum.				
6	Saya dan pacar membuat keputusan bersama.				
7	Saya dimarahi pacar tanpa alasan yang jelas.				
8*	Saya dimintai bukti oleh pacar, tentang rasa cinta saya padanya.				
9	Pacar saya marah jika permintaannya tidak terpenuhi.				
10*	Pacar saya mengkritik tentang apa pun yang sudah dilakukan.				
11	Pacar saya menyebut/memanggil saya dengan panggilan bodoh.				
12	Tingkah laku saya diatur oleh pacar saya.				
13	Saya dibiarkan bebas bergaul dengan siapa saja oleh pacar saya.				
14*	Ketika saya melakukan kesalahan, pacar saya tidak menunjukkan ekspresi marah.				
15*	Saya dicium pacar saya ketika saya memberikan izin pada pacar saya.				
16*	Pacar saya meyakini saya bahwa saya bukan orang yang pelupa.				

	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
17*	Pacar saya bertengkar dengan saya tanpa diketahui orang lain.				
18	Pacar saya berusaha untuk tidak bertengkar dengan saya.				
19*	Saya dimarahi pacar dengan alasan yang jelas.				
20*	Saya tidak dimintai bukti oleh pacar tentang rasa cinta yang saya punya untuknya.				
21	Pacar saya menerima, jika saya tidak bisa memenuhi keinginannya.				
22	Pacar saya menghargai apa yang sudah saya lakukan untuknya.				
23	Saya mendapat panggilan sayang dari pacar.				
24*	Tingkah laku saya tidak diatur oleh pacar.				
25*	Pacar saya tidak suka jika saya terlibat dengan berbagai kegiatan.				
26	Bila pacar saya marah pada saya ,pacar saya merusak semua barang kesayangan saya.				
27	Pacar saya marah jika saya tidak menciumnya.				
28	Pacar saya menganggap saya gila.				
29	Pacar saya memaksa saya melakukan apa yang dia minta.				
30	Pacar saya membuat konflik dengan saya.				
31	Suasana hati pacar saya mudah jengkel ketika bersama saya.				
32	Pacar saya menakut-nakuti jika saya tidak percaya padanya, agar saya sepenuhnya percaya padanya.				
33	Pacar saya tidak puas dengan tingkah laku saya meskipun baik menurut saya, dan saya disuruh merubah tingkah laku saya sesuai keinginan pacar saya.				
34*	Saya disalahkan pacar jika terjadi masalah.				
35	Saya diancam akan ditinggalkan pacar, jika melakukan kesalahan, meskipun itu kesalahan kecil.				
36	Pacar saya selalu membuat keputusan yang harus dipatuhi oleh saya.				
37*	Pacar saya tidak suka jika saya tidak punya kegiatan apa-apa.				
38	Jika saya salah, pacar saya tidak tega merusak barang-barang kesayangan saya.				
39	Pacar saya tidak marah jika saya tidak mau menciumnya.				
40	Saya tidak dianggap gila oleh pacar saya .				
41	Saya tidak dipaksa pacar untuk melakukan apa yang dia minta.				
42	Pacar saya berusaha untuk tidak membuat konflik dengan saya.				
43	Ketika pacar sedang bersama saya, dia bisa bersabar				
44	Pacar saya tidak menakuti saya agar saya percaya padanya.				

	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
45	Pacar saya sudah cukup puas dengan apa yang sudah saya lakukan untuknya.				
46	Saya tidak disalahkan oleh pacar saya jika terjadi masalah.				
47	Saya tidak diancam oleh pacar saya dengan berkata bahwa dia akan meninggalkan saya.				
48	Pacar saya menciptakan pertengkaran dengan saya.				

Keterangan : (*) item tidak valid

▪ **Skala Regulasi Emosi**

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1*	Saya akan mengutarakan perasaan senang saya kepada orang lain				
2*	Jika kesepian saya akan menghibur diri				
3*	Saya bisa memaafkan orang yang mengejek saya				
4	Saya bersyukur atas apa yang saya miliki, meskipun hal tersebut tidak sempurna				
5*	Meskipun dia pernah menyakiti saya, saya ikut bersedih ketika ia sedang sedih				
6	Jika saya kesal dengan orang lain, saya akan mengutarakannya secara baik-baik				
7	Jika sedang sedih, saya akan membayangkan hal-hal yang indah				
8	Jika saya berada di satu tempat dengan orang yang pernah menyakiti saya, maka saya akan tetap mengajaknya berbicara				
9	Saat saya dihina orang, saya akan bersikap cuek karena saya tau yang mengejek belum tentu lebih baik				
10*	Saya tetap bisa tenang menghadapi orang yang sedang marah				
11	Saya akan memusuhi teman saya yang membuat saya tersinggung				
12*	Sulit bagi saya untuk meluapkan rasa senang				
13	Sulit bagi saya memaafkan orang yang pernah menghina saya ketika dalam keadaan buruk				
14	Saat saya dihina orang, saya akan memikirkan cara yang tepat untuk membalasnya				
15*	Jika sedang marah atau kesal, saya selalu mengomel				
16*	Saya mengutarakan perasaan tidak senang saya kepada orang lain				
17*	Saya tidak puas ketika menyembunyikan kemarahan saya dari orang lain				
18	Saat mengalami kegagalan, saya menyalahkan diri sendiri atau orang lain				

	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
19	Saya marah ketika tidak mendapatkan apa yang saya inginkan				
20	Saya akan membalas teman yang menghina saya				
21*	Saya akan melawan jika orang lain membuat saya kesal				
22*	Saat saya sedih, saya akan menangis terus-menerus				
23*	Tidak ada yang bisa lakukan untuk mengurangi kesedihan saya				
24*	Dengan kondisi saya sekarang, saya tidak yakin dapat meraih mimpi saya				
25*	Saat saya marah, suara saya menjadi keras				
26*	Saya memendam perasaan sedih saya sendiri				
27*	Jika kesepian, saya berdiam diri di kamar				
28*	Jika saya takut, saya tidak dapat melakukan aktivitas apapun				
29*	Saya takut ejek dengan teman karena kekurangan yang saya miliki				
30	Jika orang dihadapan saya marah, saya akan ikut marah				
31*	Saya tetap berteman dengan orang yang pernah membuat saya marah				
32*	Saya tetap merasa nyaman meskipun tidak memiliki uang jajan				
33*	Saya lebih memilih bermain untuk menghilangkan rasa kesal				
34*	Meskipun saya memiliki banyak kekurangan, saya yakin memiliki peluang yang sukses yang sama dengan orang lain				
35*	Saya dapat mengontrol suara saya supaya tidak meninggi ketika sedang marah				
36*	Saya akan mengutarakan perasaan sedih saya kepada orang lain				
37	Jika sedang bahagia saya akan membagi kebahagiaan saya dengan teman saya				
38*	Saya lebih memilih diam saat orang lain menghina keluarga saya				
39	Saat orang lain meremehkan kemampuan saya, saya akan tetap optimis				
40	Saya tidak membalas teman yang menghina saya				

Keterangan : (*) item tidak valid

LAMPIRAN 4

▪ Uji Kenormalan Data Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			EA	RE
N			102	102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		67,68	44,24
	Std. Deviation		6,007	4,151
	Absolute		,133	,192
Most Extreme Differences	Positive		,133	,192
	Negative		-,101	-,071
Kolmogorov-Smirnov Z			1,344	1,935
Asymp. Sig. (2-tailed)			,054	,001

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 5

▪ Uji Korelasi *Rank - Spearman*

Correlations			EA	RE
Spearman's rho	EA	Correlation Coefficient	1,000	-0,266 **
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	102	102
	RE	Correlation Coefficient	-0,266	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	102	102

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi Spearman :

1. Jika nilai sig. < 0,05 maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan

Kriteria tingkat hubungan (koefisien korelasi) antar variabel berkisar antara $\pm 0,00$ sampai $\pm 1,00$ tanda (+) adalah positif dan tanda (−) adalah negatif. Adapun kriteria penafsirannya adalah :

1. 0,00 sampai 0,20 artinya : hampir tidak ada korelasi
2. 0,21 sampai 0,40 artinya : korelasi rendah
3. 0,41 sampai 0,60 artinya : korelasi sedang
4. 0,61 sampai 0,80 artinya : korelasi tinggi
5. 0,81 sampai 1,00 artinya : korelasi sempurna

LAMPIRAN 6

▪ Uji Data Demografi

1. Jenis Kelamin

EMOSIONAL_ABUSE

jenis_kelamin_group	Mean	N	Std. Deviation
1	62,81	47	9,916
2	58,94	153	9,470
Total	59,85	200	9,692

Report

REGULASI_EMOSI

jenis_kelamin_group	Mean	N	Std. Deviation
1	46,04	47	4,987
2	45,04	153	5,158
Total	45,28	200	5,124

2. Demografi Usia

Report

REGULASI_EMOSI

Usia_group	Mean	N	Std. Deviation
1	42,17	6	2,639
2	47,50	4	4,359
3	46,83	18	6,956
4	45,42	62	5,562
5	45,03	110	4,586
Total	45,28	200	5,124

Report

EMOSIONAL_ABUSE

Usia_group	Mean	N	Std. Deviation
1	67,00	6	12,182
2	53,00	4	2,944
3	61,72	18	10,720
4	59,89	62	8,739
5	59,38	110	9,923
Total	59,85	200	9,692

3. Pendidikan

Report

REGULASI_EMOSI

Pendidikan_group	Mean	N	Std. Deviation
1	45,39	182	5,218
2	44,11	18	3,984
Total	45,28	200	5,124

Report

EMOSIONAL_ABUSE

Pendidikan_group	Mean	N	Std. Deviation
1	60,15	182	9,756
2	56,78	18	8,674
Total	59,85	200	9,692

4. Status

Report

REGULASI_EMOSI

Status_group	Mean	N	Std. Deviation
1	45,25	126	4,959
2	45,23	74	5,422
Total	45,28	200	5,120

Report

EMOSIONAL_ABUSE

Status_group	Mean	N	Std. Deviation
1	58,22	126	9,329
2	62,85	74	9,597
Total	59,85	199	9,666

LAMPIRAN 6
TABULASI DATA HASIL UJI